

Twenty FRESH 7

ANGEBOTS MAGAZIN

REZEPTE

WIE BESTELLE ICH?



Wir schicken 1x die Woche den aktuellen Katalog in die WhatsApp Gruppe!

Suche dir deine Wunschartikel aus und bestelle direkt über die Gruppe, achte auf die <u>genaue Angabe der gewünschten Artikel</u> (z.B trocken oder frisch und die genaue Einheit) - Abholung erfolgt am darauffolgenden Tag - die Zeiten & Standort findest du immer in der Gruppenbeschreibung!

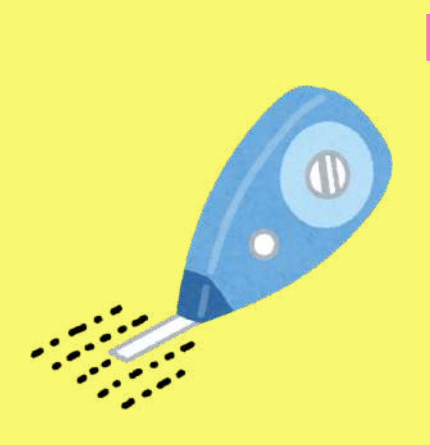
BITTE BEACHTE:



Gib bei deiner Bestellung <u>immer</u> deinen Namen oder Spitznamen an, damit wir deine Bestellung zuordnen können!



Wenn du deine Nachricht abgeschickt hast bitte <u>NICHT</u> mehr <u>löschen</u> oder <u>bearbeiten</u>!



Du möchtest etwas Nachbestellen oder deine Bestellung korrigieren?
Kein Problem - schick eine <u>NEUE</u> Nachricht in die Gruppe und schreibe vor deinem Namen <u>NACHBESTELLUNG</u> oder <u>KORREKTUR</u>! So stellen wir sicher, dass nichts untergeht oder doppelt läuft.



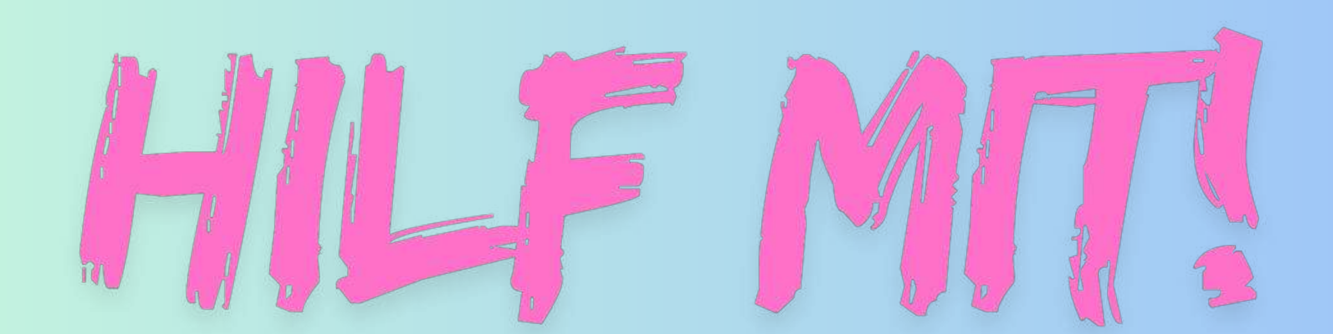
BEISPIEL:

Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren
1x Bunte Kiste
16:35

Du
Max
1x Family Kiste
2er Erdbeeren

Nachbestellung für Max
1x Single Mix
16:36









Du möchtest unser Projekt unterstützen?
Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Ortschaften!
Du hast einen Stellplatz oder eine Garage die du uns einmal die Woche für ca. 2 Stunden zur Verfügung stellen könntest?
Spitze!
Schick uns eine WhatsApp an die
0176 84248438 oder 0176 72585845 und vielleicht sind wir bald schon in deiner Ortschaft!
Natürlich erhältst du im Gegenzug auch eine Wertschätzung von uns! :-)







RETTE & SPARE
UNSERE WOW DEALS!



1,20€

Zitronen
ca. 750g



~~2,39€~~
1,70€

1er Rote Trauben
ca. 500g, kernlos

~~7,17€~~
4,00€

3er Rote Trauben
3x ca. 500g, kernlos





~~2,69€~~
1,50€

Mango
1 Stück, genussreif



1,90€

Red Globe Trauben
ca. 900g, große Trauben mit Kern



Die Limelon ist eine spezielle Melonenart mit gelb-grüner Schale und blassgrünem, saftigem Fruchtfleisch. Sie ist bekannt für ihren einzigartigen, spritzig-süßen, leicht fruchtig-herben, blumigen und limonig-zitronigen Geschmack, der an eine Mischung aus Melone und Limette erinnert.

~~4,49€~~
2,90€

Limelon
1 Stück



~~3,99€~~
2,50€

Aprikosen BIO
ca. 500g



~~4,39€~~
2,50€

1er Himbeeren BIO
1 x ca. 125g



~~4,68€~~
3,50€

Steinobst DUO
ca. 1kg Nektarinen
ca. 500g Plattpfirsich



~~2,30€~~
1,20€

Rucola DUO
2 x je 125g



RUCOLA-MANGO-SALAT MIT





<u>Für 4 Personen:</u>

150g Rucola
1 Mango
1 Avocado
125g Mini-Mozzarella-Kugeln
20g Pinienkerne

<u>Dressing-Zutaten:</u>

1/2 Orange
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico Bianco
1 TL Ahornsirup - oder Honig
Salz und Pfeffer

1. Rucola waschen. Mango schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Avocado klein schneiden. Mozzarella abtropfen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne fettfrei rösten.

2. Die halbe Orange auspressen und den Saft mit Olivenöl, Balsamico und Ahornsirup verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
   Rucola, Mango, Avocado, Mozzarella-Kugeln und Pinienkerne in eine Schüssel geben und mit dem Dressing verrühren.

Guten Appetit!



17,90€
ca. 11,5 kg*

Blumenkohl, Ananas
Trauben kernlos,
Nektarinen & BIO
Zucchini garantiert!

Big Family Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!



Ananas, Trauben, Nektarinen & Apfel garantiert!

9,90€

ca. **6** kg*

Single Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!



Ananas, Birnen & Nektarinen garantiert!

9,90€
ca. **5** kg*

Single Obst

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!



8,90€

ca. **6** kg*

2x Gurken, Paprika & Tomaten garantiert!

Single Gemüse

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!





AB I Kiste

Apfel & **BI**rnen Kiste

7x große Red Jonaprince Äpfel
6x Abate Birnen **BIO**
1x Milder Apfel Direktsaft (MHD: 07/2025)

9,90€

Red Jonaprince Äpfel

14 Äpfel ca. 4,5kg



7,90€
Warenwert ca. 15€

Ruccola, 2x Salatsaucen a 500ml (MHD Mitte Juli 2025) & 2x Gurken garantiert!

Salat-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

MHD: Mitte Juli 2025



14,90€

Warenwert ca. 23€
zzgl. 0,50€ Pfand

Alle Artikel garantiert!

Frühstück Set

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **100%** so aussehen!

MHD: Ende Juli 2025 bis Dezember 2025!



12 Artikel garantiert!

11,90€

Warenwert ca. 16€

Bunte Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD: Sourpatch, Buldak und funny frisch April/Mai 2025, rest ende Juni/Dezember 2025



WOHER KOMMT UNSERE WARE?

Liebe Retter,

Unsere Lebensmittel kommen direkt aus der Produktion, aus den Großhandel-Strukturen oder vom Regionalen Bauern.

In der Regel handelt es sich dabei um Artikel die nicht in den den Supermarkt kommen. Wir retten keine Ware aus “Containern“.
Vielmehr bieten wir Produkte an, die aus unterschiedlichen Gründen aussortiert wurden, wie etwa kleine Schönheitsfehler, zu krumm, zu lang, ein nicht ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum oder einfache Etikettierungsfehler.

Es handelt sich jedoch um vollständig genießbare und wertvolle Lebensmittel, die der Norm nicht entsprechen, aber dennoch qualitativ hochwertig sind.

Indem ihr bei uns einkauft, tut ihr nicht nur eurem Geldbeutel etwas Gutes, sondern unterstützt auch aktiv die Umwelt. Gemeinsam vermeiden wir unnötige Verschwendung und sorgen dafür, dass diese Produkte ihren Weg auf eure Teller finden, anstatt in den Müll zu wandern.

Danke, dass ihr ein Teil dieser Bewegung seid und mit uns einen Beitrag zur Lebensmittelrettung leistet!

Mahsum & William

















9,90€

Family - Süßkartoffel
ca. 6 kg

12,90€

Family - Nektarinen
ca. 6,5kg

WOW!

BIO
nach EG-Öko-Verordnung



4,90€

Family - Raddichio BIO
ca. 3kg

5,90€

Family - Porree
ca. 5kg



8,90€

Family - Tomaten
ca. 6kg



8,90€

Family - Mango
für Smoothies tlw. weiche stellen
9 Stück



GEFÜLLTE TOMATEN



Für 2-3 Portionen:

6 große Tomaten
(ca. 1,5 kg)
100g Pistazien (geröstet, gesalzen)
1-2 Knoblauchzehen
2 Büffel-Mozzarella
6-8 Thymianstängel
75g Rosinen
100g Crème fraîche
4 EL Semmelbrösel
Salz
schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl

1. Die Tomaten waschen, trockenreiben, einen „Deckel" abschneiden und das Innere auslösen, das geht am besten mit einem kleinen Küchenmesser oder Teelöffel. (Das Tomatenfruchtfleisch aufbewahren, für Tomatensauce oder -suppe verwenden.) Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.

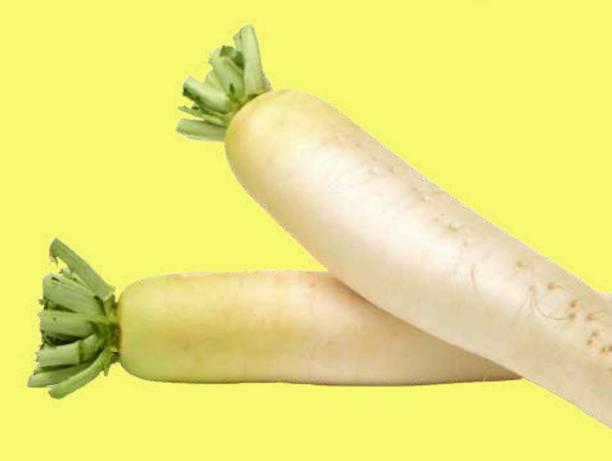
2. Für die Füllung Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Thymianblätter von 2 Stängeln ablösen. Pistazien, Knoblauch, Mozzarella, Thymianblätter, Rosinen, Crème fraîche und Semmelbrösel verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung in die Tomaten geben und den Deckel aufsetzen. Tomaten in eine weite Auflaufform setzen. Mit Olivenöl beträufeln und Thymianstängel darauflegen.

3. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten garen, bis die Tomaten etwas „faltig" aussehen und anfangen aufzuplatzen. Die gefüllten Tomaten schmecken heiß, aber auch lauwarm abgekühlt.

Guten Appetit!



GREEN CHOICE



1,30€

Weiße Rettich
1 Stück



~~2,49€~~
1,90€

Süßkartoffel TRIO
ggf. enden abgeschnitten



1,90€

Raddichio DUO BIO
2 Stück



~~1,69€~~
1,20€

Kopfsalat
1 Stück

1,30€

Butternut Kürbis
1 Stück

1,90€

Rote Zwiebeln Gourmet
ca. 1 kg



1,30€

Mairüben
1 Bund



1,50€

Suppengrün
ca. 500g

~~1,79€~~
1,20€

Spitzkohl
ca. 1kg

~~2,69€~~
1,40€

BIO Romanasalat
2 er



~~2,76€~~
1,40€

Gurken Quartett
4 Stück



3,30€

20er Mini Gurken
20 Stück





~~1,38€~~
1,00€

Gurken DUO
2 Stück

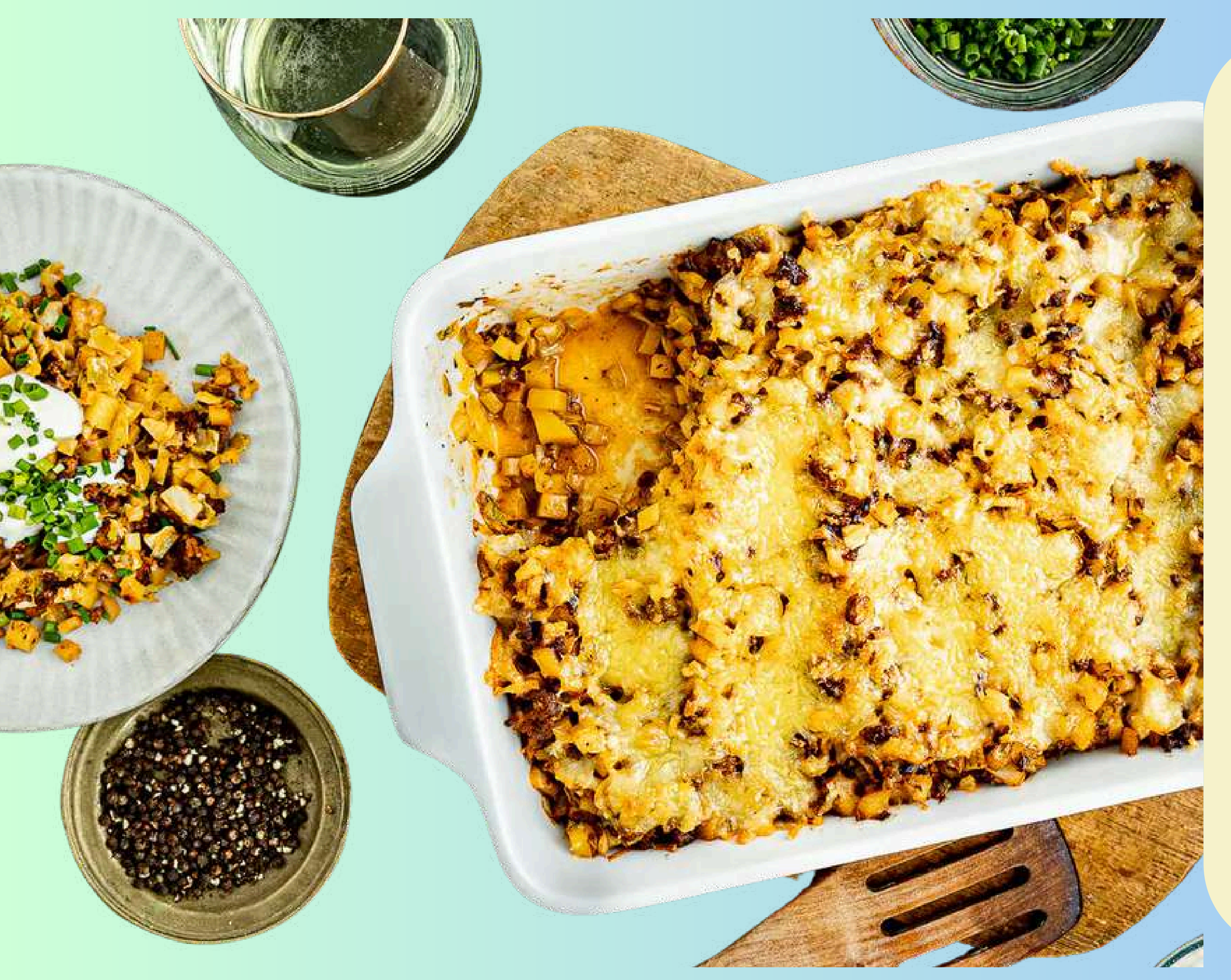


1,40€

5er Mini Gurken
5 Stück



SPITZKOHL-AUFLAUF



__Für 4 Portionen:__

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehe
1 Kopf Spitzkohl
600g Speisekartoffeln, mehlig
2 EL Rapsöl
400g Rinderhack
2 EL Tomatenmark
1/2 TL Kümmel, gemahlen
1 TL Thymian
1 TL Majoran
1 TL Paprikapulver, geräuchert
200g Sahne
Salz
Pfeffer
150g Mozzarella, gerieben
1 Bund Schnittlauch
4 EL Schmand

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spitzkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Spitzkohl in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 1 Minuten anschwitzen. Tomatenmark zugeben und 1 Minuten mit anschwitzen. Kartoffeln, Kümmel, Thymian, Majoran und Paprikapulver zugeben. Alles gut mischen und mit Sahne ablöschen.

3. 200 ml Wasser zugeben und 7 Minuten köcheln. Spitzkohl zugeben, gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. In eine Ofenfeste Form geben, mit Mozzarella bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 20-25 Minuten garen.

5. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in fein Ringe schneiden.

6. Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen, auf Teller geben und mit Schmand und Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!



GREEN CHOICE



1,20€

Snackpaprika rot
ca. 250g



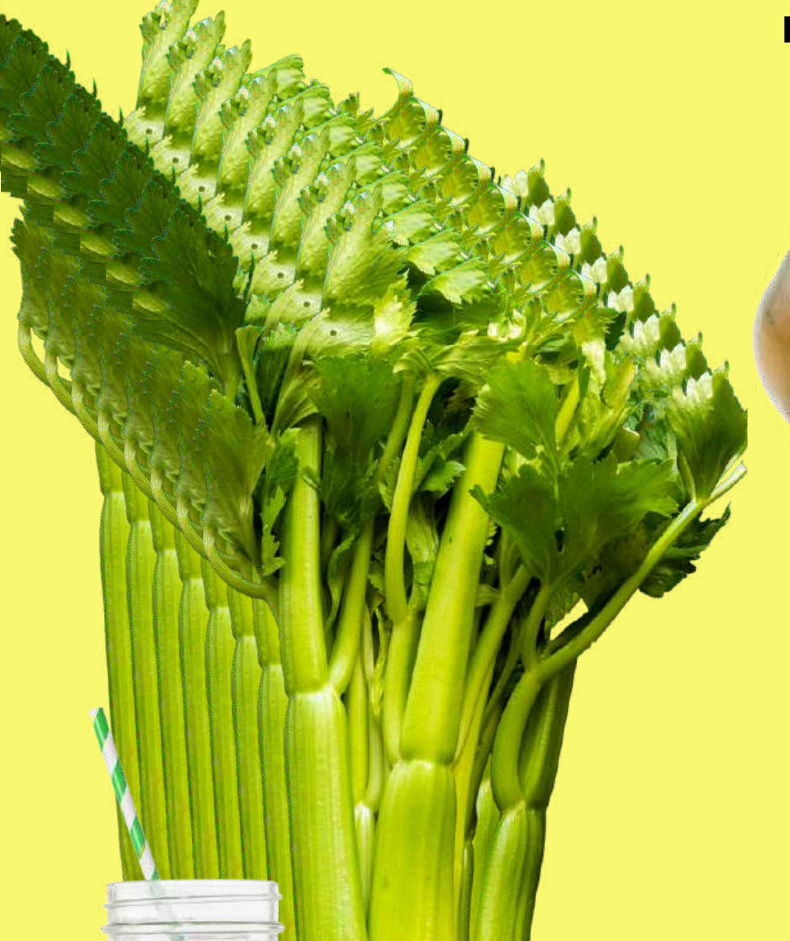
~~1,90€~~
1,20€

Lauchzwiebel Bund DUO
2 Bund



~~2,49€~~
1,20€

Feiner Romanersalat
6er





1,30€

BlackTomaten
4 Stück



1,90€

Bunte Möhren
ca. 750g



~~14,32€~~
4,90€

Smoothie Set
8 x Sellerie Bunde

~~2,29€~~
1,50€

Chinakohl
1 Stück

~~3,87€~~
1,50€

Auberginen TRIO
3 Stück, klein bis mittel



~~1,99€~~
1,50€

1er Zucchini BIO
ca. 500g



~~1,78€~~
1,20€

Eisbergsalat DUO
2 Stück



~~5,97€~~
3,30€

3er Zucchini BIO
3 x ca. 500g



BUNTE MÖHREN AUS DEM OFEN



Für 4 Portionen:

1kg bunte Karotten
4 EL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Senf
100g Joghurt
1/2 Zitrone
1/2 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Karotten nach Belieben schälen. Thymian waschen und die Blätter abzupfen. Öl, Honig und Thymianblätter vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Karotten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Marinade darüber geben. Das Ganze je nach Größe für 20–30 Minuten backen.

3. Währenddessen den Dip zubereiten. Dafür Joghurt mit Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

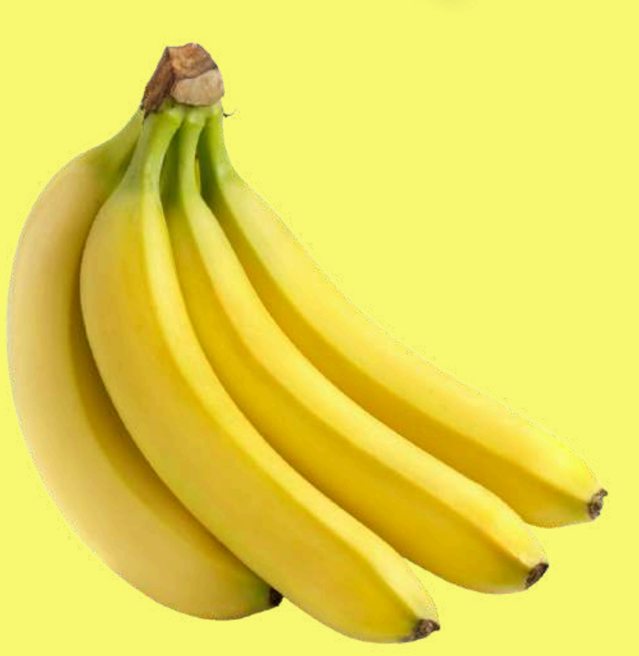


SWEET & JUICY



2,90€

Abate Birnen
ca. 1kg



1,50€

6er Bananen



2,50€

Red Jonaprince TRIO
Neue Ernte, aus
dem alten Land!



~~8,76€~~
3,90€

Plattpfirsiche
ca. **2** kg



1,90€

Gelber Pfirsich
ca. 500g



2,50€

Cameo Apfel
4 Stück ca. 1kg



~~2,69€~~
1,90€

Granatapfel
groß, 1 Stück ca. 250g

1,60€

Helle Trauben
ca. 500g, kernlos



~~2,49€~~
2,20€

Nektarinen
ca. 1kg



1,70€

Kiwi gold Jumbo
2 Stück



GEBRATENER BLUMENKOHLSALAT



<u>Für 4 Personen:</u>

1 cm Ingwer
4 Lauchzwiebeln
2 Tomaten
1 kleiner Blumenkohl (ca. 800g)
1 Dose Kichererbsen (425 ml)
5 EL Olivenöl
3 EL Currypulver
200g griechischer Sahnejoghurt
Salz
Pfeffer

1. Ingwer schälen und fein reiben. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Viertel in Stücke schneiden. Blumenkohl putzen, waschen, Röschen vom Strunk schneiden und eventuell kleiner schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. 50 ml Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen. Deckel abnehmen und Wasser verkochen lassen. Kichererbsen, Ingwer und 2 EL Curry zugeben. Weitere ca. 5 Minuten braten.

3. Inzwischen Joghurt und 1 EL Curry verrühren. Mit Salz abschmecken. Tomaten zum Ende der Bratzeit mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfannengemüse ca. 20 Minuten abkühlen lassen und mit Joghurt auf Tellern anrichten. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.

Guten Appetit!



OBST & GEMÜSE RICHTIG WASCHEN!

So gehts:

1. 1 EL Natron in einem Liter Wasser auflösen.
2. Obst, Salat oder Gemüse in die Mischung geben und für 15-20 Minuten einweichen.
3. 0,25 l Haushaltsessig und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Mischung nochmals kurz einwirken lassen, bis sie aufhört zu blubbern.
4. Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

Du wirst überrascht sein, denn manchmal bildet sich danach auf der Wasseroberfläche ein undurchsichtiger Film. Das sind die Substanzen, die du bestimmt nicht auf deinem Obst/Gemüse haben willst und die ausgeschwemmt wurden.





Tierische Freunde

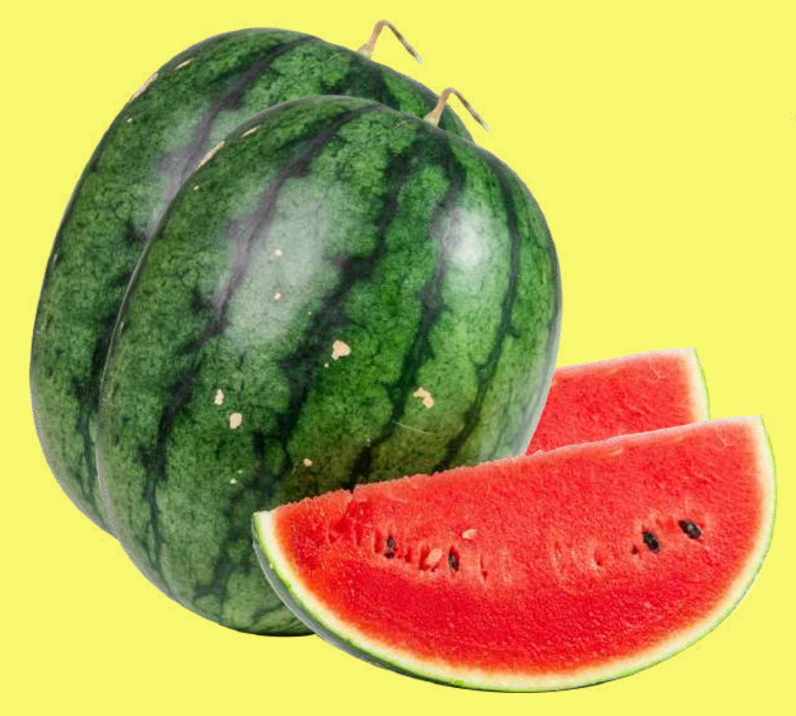
6,90€

Nager Kiste

9 Stück - Mischkiste Lollo Rosso, Eichblatt, Lollo Bionda...
Sorte nach Verfügbarkeit!



FÜR TIERE



1,90€

Tierkiste - Wassermelone BIO DUO
2 Stück je ca. 1,5kg
tlw. weich



5,90€

Tierkiste - Futtermöhren
ca. 10kg

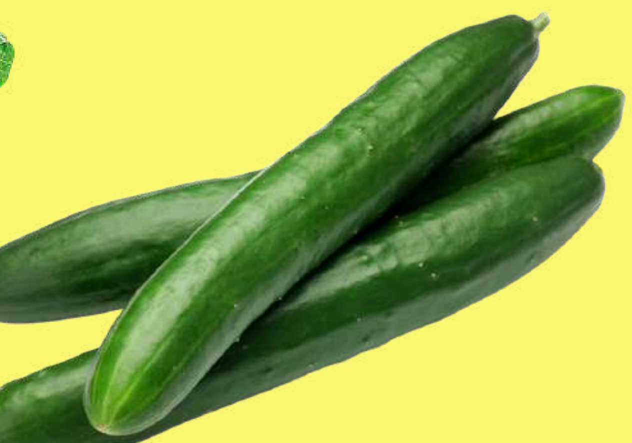
1,90€

Mystery Tierkiste
große Kiste, Salate, Rucola
ca. 800g - 1kg



5,90€

Tierkiste - Romanasalat BIO
ca. 8x2 Stück
Gute Qualität!



1,90€

Tierkiste - 5er Gurken
ca. 5 Stück, gelbe Spitzen

4,90€

Tierkiste - Feiner salat
ca. 6x4 Stück
gute Qualität!



3,90€

Tierkiste - Kopfsalat
ca. 6/8 Stück

9,90€

Tierkiste - Eisbergsalat
ca. 10 kg



3,90€

Tierkiste - 22er Gurken
ca. 22 Stück, tlw. gelb







Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns abgeben.

Vielen Dank!

REDUCE
REUSE
RECYCLE



Trockenartikel

SNACK & STOCK



~~6,87€~~
5,90€
Bens TRIO
3 x 220g
MHD: Anfang August & ende Oktober 2025



1,90€
Samyang Big Bowl Ramen
Hot Chicken
105g
MHD: 20.03.2025



~~2,79€~~
1,90€
Jacobs 3 in 1
Typ Ice Coffee Kaffeespezialitäten,
180g (10 Portionen)
MHD: 23.06.2025



2,90€
Pasta DUO
Pesto Calabrese 190g
MHD Mai 2025
Belinni Premium Pasta 500g
MHD 2026



1,70€
Frischhaltefolie
50m

SNACK ATTACK



~~2,29€~~
1,90€
1er Jumbo Erdnüsse
geröstet,1 x 400g
MHD: 08/2025



~~24,95€~~
8,90€
Party Erdnüsse
2,5 kg
MHD: 03.12.2025
Premium aus Ägypten!



~~3,78€~~
1,90€
Haselnusskerne DUO gehobelt & geröstet
2x 100g
MHD: 04.09.2025
zum backen oder für´s Müsli



~~7,47€~~
3,30€
3er Mini Feigen
3 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025



~~34,86€~~
9,90€
14er Mini Feigen
14 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025



~~8,97€~~
3,90€
3er Nut Perfect Mandel-Kokos-Mango-Mix
100g
MHD: 05/2025



~~2,79€~~
1,90€
1er Mandelkerne
Naturbelassen
200g
MHD: 24.08..2025



~~8,37€~~
5,00€
3er Mandelkerne
Naturbelassen
3 x 200g
MHD: 24.08..2025



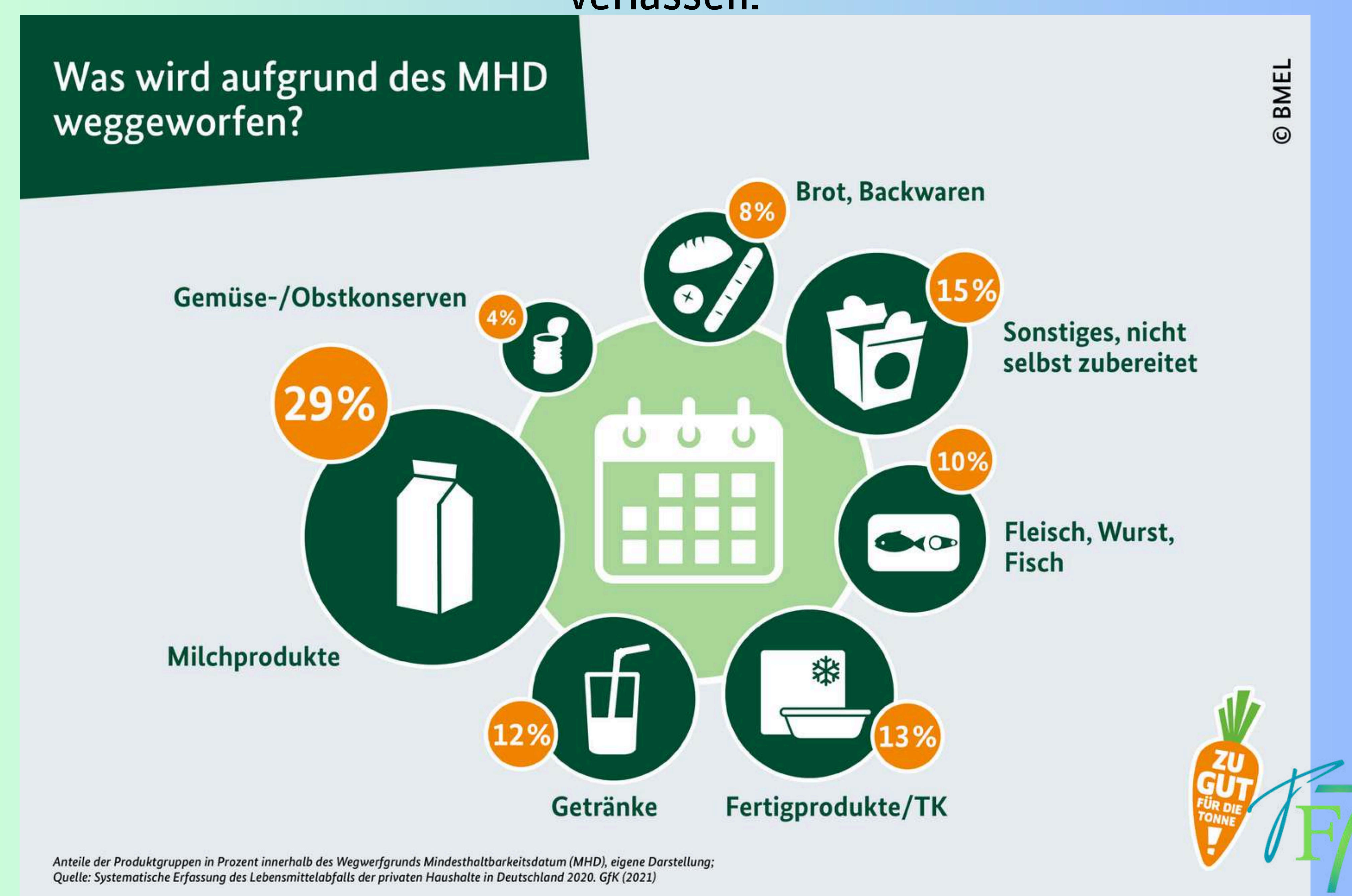
Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, dient es in Wirklichkeit als Orientierungshilfe. Es gibt an, bis zu welchem Datum ein ungeöffnetes Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behält – vorausgesetzt, es wird korrekt gelagert.

Lebensmittel mit abgelaufenem MHD sind also nicht automatisch verdorben und können fast immer noch genießbar sein. Dennoch sollten Sie vor dem Verzehr überprüfen, ob das Produkt noch in einwandfreiem Zustand ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Lebensmittel, die ungewöhnlich riechen, schmecken oder ihre Farbe verändert haben, sollten nicht mehr verzehrt werden.

Besondere Vorsicht ist beim sogenannten Verbrauchsdatum geboten! Dieses Datum wird auf besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch angegeben und lautet: „Zu verbrauchen bis...". Nach Ablauf dieses Datums sollte das Produkt entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wird ein Artikel ordnungsgemäß gelagert, kann er oft noch Monate, in einigen Fällen sogar 1–2 Jahre nach Ablauf des MHD, genießbar sein.

Bei uns werden alle Artikel gründlich geprüft, bevor sie das Lager verlassen.





Candy Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

SWEET & SALTY



1,90€
Vollmilch DUO
2 x 100g
MHD: Juli 2026



~~4,98€~~
1,90€
Tokimeki Crunchy Fries Duo
MHD: 05/2025



2,90€
Bonbon Mix
3 x 75g
MHD: Juni 2026
Sorte nach Verfügbarkeit!



1,90€
Jumbo Roll Haselnuss
300g
MHD: Oktober 2025



~~4,10€~~
1,90€
Ananas Kuchen
MHD: August 2025



2,90€
Pokemon Duo
1 x 120g & 1 x 50g
MHD: 03.2025



~~8,37€~~
2,90€
Sour Patch Kids Trio
3 x 87g
MHD: 04/2025



14,90€
Family Vollmilch Schokolade
21 x 100g
MHD: Juli 2026

1,50€
Wrigley's Doublemint 65,1g
MHD: 05.02.2025



SWEET & SALTY



~~1,50€~~
1,00€
Rocky Original Cracker
Im Ofen gebacken
1 x 250g
MHD: **APRIL 2025**



4,90€
Pedro Kabel Mix
1 kg
MHD August 2025



4,90€
Sponjy Cake Trio
3 x 200g
MHD: 07.11.2025



4,90€
Zozole Gummi Mix
5 x 75g
MHD: April 2027




LEMON
lager
Juicy
GRAPE
FRUIT
fresh
milk
shake
Blueberry
STRAW
BERRY
appl
SUMMER
cocktail

Drinks

LIQUIDS



12,90€

ROTER Apfelsaft
aus rotfleischigen Kissable Äpfeln
5l
MHD: 12.12.2025

~~14,94€~~
11,90€

Valensina Mystery
Sorte nach Verfügbarkeit
6 x 1L
MHD: 14.12.2.2025
zzgl. 1,50€ Pfand



6,90€

Milder Apfel Direktsaft
6 x 1L
MHD: 31.07.2025



RETTEST DU SCHON?

Du möchtest mit uns Lebensmittel retten, weißt aber nicht wo?

Kein Problem, schick uns einfach eine WhatsApp an die
0176 84248438 (William) oder
0176 72585845 (Mahsum) mit deinem Wohnort und wir schicken dir alle Details zum Standort in deiner Nähe!

MAHSUM

WILLIAM

Impressum
Welk,William & Kara, Mahsum GbR
Niedernstraße 12
33602 Bielefeld

